

**EFEKTIFITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN
KETERBUKAAN DIRI DAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**

**EFEKTIFITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU TEKNIK RESTRUKTURISASI
KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI DAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
TAHUN 2025**



**EFEKTIFITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU TEKNIK RESTRUKTURISASI
KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI DAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS**



TESIS

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

**untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi Bimbingan Dan Konseling**

oleh:

Muhamad Safiul Umam

NIM. 2329111016

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Muhamad Safiul Umam ini telah diperiksa dan disetujui untuk Mengikuti Ujian Tesis:

Singaraja, 16 Juni 2025.

Pembimbing I



Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd, Kons.
NIP. 19820816 200812 1 002

Pembimbing II



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19860519 200812 2 003

LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Tesis oleh Muhamad Safiul Umam ini telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal:

oleh

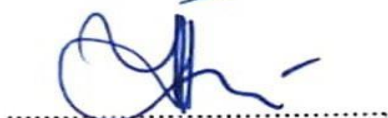
Tim Penguji



Ketua (Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.)
NIP. 195703031983032001



Anggota (Prof. Dr. Nyoman Dantes)
NIDK. 8828123419



Anggota (Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri,
S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog.)
NIP. 198008012006042001



Anggota (Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.)
NIP. 198605192008122003

Anggota (Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.)
NIP. 98208162008121002

Mengetahui Direktur
Program Pascasarjana Undiksha,



Direktur
Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.
NIP. 195910101986031003

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 26 Juni 2025

Yang memberi pernyataan,



Muhamad Safiul Umam

MOTTO

"Pendidikan adalah senjata paling ampuh yang dapat digunakan untuk mengubah dunia."

(Nelson Mandela)

"Kesuksesan bukanlah akhir, kegagalan bukanlah kehancuran: yang terpenting adalah keberanian untuk terus melangkah."

(Winston Churchill)

"Kecerdasan bukan hanya tentang pengetahuan, melainkan tentang imajinasi dan kreativitas."

(Albert Einstein)

"Jangan pernah menyerah pada mimpi Anda, karena itulah yang membuat hidup menjadi berarti."

(Paulo Coelho)

"Ilmu yang tidak diamalkan bagaikan pohon yang tidak berbuah."

(Ali bin Abi Thalib)

"Orang yang bijak belajar dari kesalahan dirinya, tetapi orang yang lebih bijak belajar dari kesalahan orang lain."

(Otto von Bismarck)

"Tanpa adanya keterbukaan diri, bantuan tidak akan pernah kita dapatkan"

(Muhamad Safiul Umam)

PERSEMBAHAN

Tugas Akhir Tesis ini dipersembahkan kepada:

1. Almamater Universitas Pendidikan Ganesha
2. Nusa dan Bangsa
3. Almarhum Bapak Saya
4. Ibuku Tercinta
5. Istri Tercinta
6. Anak laki-laki dan Anak Perempuan saya



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan akhir tesis yang berjudul “Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis” ini dengan baik.

Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha). Penulis menyadari bahwa penyelesaian laporan akhir ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak yang dengan tulus memberikan waktu, tenaga, dan pikiran demi kelancaran proses penelitian hingga tersusunnya laporan ini.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons., selaku Pembimbing 1, yang telah memberikan arahan, saran, dan motivasi dengan penuh kesabaran serta kesungguhan sejak tahap awal penyusunan hingga penyelesaian tesis ini.
2. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing 2, yang telah memberikan bimbingan, koreksi, serta masukan yang sangat berharga dalam penyusunan tesis ini.

3. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons., selaku Ketua Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Pascasarjana Undiksha, atas bimbingan dan dukungan selama proses perkuliahan hingga penyelesaian tesis ini.
4. Seluruh dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Pascasarjana Undiksha yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan pengalaman selama masa perkuliahan.
5. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan dukungan moral dan saling berbagi ilmu selama proses perkuliahan.
6. Keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, motivasi, dan dukungan moral yang tiada henti kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa laporan akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan karya ini di masa yang akan datang. Semoga laporan akhir ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun bagi pihak-pihak yang berkepentingan dalam bidang bimbingan dan konseling. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas segala bantuan yang telah diberikan. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Singaraja, 26 Juni 2025


Penulis
Muhamad Safiul Umam

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM TESIS	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Pembatasan Masalah	12
1.4 Perumusan Masalah	13
1.5 Tujuan Penelitian	13
1.6 Manfaat Penelitian	14
1.7 Kebaruan dan Orisinilitas Penelitian	15

BAB II	KAJIAN PUSTAKA	17
2.1	Kajian Teori	17
2.1.1	Keterbukaan Diri	17
2.1.2	Kesejahteraan Psikologis	27
2.1.3	Konseling Kognitif Perilaku	31
2.1.4	Teknik Restrukturisasi Kognitif	33
2.2	Penelitian yang Relevan	36
2.3	Kerangka Berfikir	41
2.4	Hipotesis Penelitian	45
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	46
3.1	Jenis Penelitian	46
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	46
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	47
3.4	Variabel Penelitian	48
3.4.1	Variabel Independen (X)	48
3.4.2	Variabel Dependen (Y)	49
3.4.3	Hubungan Antar Variabel	49
3.5	Prosedur Penelitian	49
3.5.1	Tahap Persiapan	49
3.5.2	Tahap Pelaksanaan Eksperimen Semu	50
3.5.2.1	Desain Penelitian	50

3.5.2.2	Tahap Eksperimen	52
3.5.2.3	Rincian Sesi Konseling Kelompok Dengan Restrukturisasi Kognitif	52
3.5.2.4	<i>Posttest</i> (Sesi 8 - Minggu ke - 8)	57
3.5.2.5	Evaluasi dan Analisis Data	57
3.6	Teknik dan Instrumen Penelitian	58
3.6.1.	Instrumen Skala Likert Variabel Keterbukaan Diri	58
3.6.2	Instrumen Skala Likert Variabel Kesejahteraan Psikologis	66
3.7	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	71
3.7.1	Validitas Isi	71
3.7.2	Validitas Butir dan Reliabilitas Instrumen	77
3.8	Teknik Analisis Data	84
3.8.1	Uji Prasyarat Analisis	84
3.8.2	Uji Hipotesis	87
3.8.2.1	Uji Hipotesis Pertama	87
3.8.2.2	Uji Hipotesis Kedua	89
3.8.2.3	Uji hipotesis Ketiga	90
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	94
4.1	Hasil Penelitian	94
4.1.1.	Deskripsi Data	94
4.1.2	Uji Prasyarat Analisis	100
4.1.3	Uji Hipotesis	103

4.2	Pembahasan	106
4.3	Kebaharuan Penelitian	116
4.4	Keterbatasan Penelitian	118
4.5	Implikasi	119
4.6	Kontribusi Penelitian	122
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	124
5.1	Simpulan	124
5.2	Saran	126
REFERENSI		128
LAMPIRAN-LAMPIRAN		136



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tingkat kesadaran dan penyingkapan diri Johari Window	21
Tabel 3.1	Rancangan penelitian	46
Tabel 3.2	Populasi penelitian	47
Tabel 3.3	Desain Penelitian	40
Tabel 3.4	Rincian Sesi Konseling Kelompok dengan Restrukturisasi Kognitif .	52
Tabel 3.5	Kisi-kisi instrumen keterbukaan diri	63
Tabel 3.6	Kisi-kisi instrument kesejahteraan psikologis	69
Tabel 3.7	Kriteria Penilaian Ahli	72
Tabel 3.8	Hasil uji CVR kuesioner keterbukaan diri	73
Tabel 3.9	Hasil uji CVR kuesioner kesejahteraan psikologis	75
Tabel 3.10	Pedoman penilaian Skala Likert	77
Tabel 3.11	Klasifikasi tingkat reliabilitas instrument	78
Tabel 3.12	Analisis validitas butir kuesioner keterbukaan diri	78
Tabel 3.13	Nilai varian butir	80
Tabel 3.14	Analisis validitas butir kuesioner kesejahteraan psikologis	81
Tabel 3.15	Nilai varian butir	82
Tabel 4.1	Deskripsi data hasil penelitian	94
Tabel 4.2	Capaian setiap fase konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan keterbukaan diri dan kesejahteraan psikologis	97

Tabel 4.3	Hasil uji normalitas sebaran data	101
Tabel 4.4	Hasil uji homogenitas varians	101
Tabel 4.5	Hasil uji <i>Box's M Test</i>	101
Tabel 4.6	Hasil uji Multikolinieritas	103
Tabel 4.7	Hasil analisis MANOVA terhadap dua variabel Y1 dan Y2 secara terpisah	104
Tabel 4.8	Hasil Analisis MANOVA dengan uji hipotesis secara simultan	105



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttes</i> Kuesioner Keterbukaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis	136
Lampiran 2	Analisis Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Kuesioner Keterbukaan Diri	137
Lampiran 3	Analisis Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Kuesioner Kesejahteraan Psikologis	138
Lampiran 4	Hasil Uji Analisis SPSS Versi 21	139
Lampiran 5	RPL Fase 1	162
Lampiran 6	RPL Fase 2	174
Lampiran 7	RPL Fase 3	190
Lampiran 8	RPL Fase 4	205
Lampiran 9	RPL Fase 5	219
Lampiran 10	RPL Fase 6	234
Lampiran 11	Jurnal Pikiran Otomatis	245
Lampiran 12	Rincian Sesi dan Capaian Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri dan Kesejahteraan Psikologis	251
Lampiran 13	Penilaian Segera Pasca Konseling	256
Lampiran 14	Surat Izin Penelitian	263
Lampiran 15	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah	264

Lampiran 16	Dokumentasi Penelitian	265
Lampiran 17	Riwayat Singkat Penulis	270

